Heilkräuter für den „Frühjahrsputz“

Vortrag beim Frauenbund über die Wirkung von Naturmitteln

Hohenau. Zeit zum Frühjahrsputz – und zwar nicht nur für die Wohnung, sondern auch für den Körper. Dass dafür nun die beste Zeit ist, das zeigte ein Vortrag beim Frauenbund im Pfarrheim. „Frühjahrskur aus dem Jungbrunnen der Natur“ war das Thema, zu dem Diplom-Biologin und Heilpraktikerin Ellen Huber aus Saulorn informierte.

Die 1. Vorsitzende Manuela Eider begrüßte dazu viele Besucherinnen. Eingangs erläuterte Ellen Huber, dass durch üppige und falsche Ernährung der Körper zu Übersäuerung neige und zur Ansammlung vieler schädlicher Stoffwechselprodukte. Dadurch würden die Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt. Deshalb sei es wichtig, regelmäßige Reinigungskuren, gerade im Frühjahr und Herbst durchzuführen.

Heilkräuter öffnen dabei körpereigene Entgiftungswege, seien basenüberschüssig und führen Mineralien zu. Eine Teekur solle über drei bis vier Wochen mit drei großen Tassen pro Tag durchgeführt werden. Ideal sei im Frühjahr auch die Verwendung der frischen Kräuter als Salat oder Gemüse, da die Kräuter in frischer Form wesentlich mehr Vitamine und heilende Wirkstoffe enthalten. Ellen Huber betonte, dass Heilkräuter auch Nebenwirkungen haben können, die richtige Dosis mache das Heilmittel.

Ellen Huber (rechts) informierte zum Thema „Frühjahrskur aus dem Jungbrunnen der Natur“. Foto: Schreiner

Anschließend ging die Referentin auch die verschiedenen Kräuter und ihre Wirkungen ein.

- So enthält **Bärlauch** viele Vitamine. Er eignet sich zur Schwermetallentgiftung und Blutreinigung. Er ist blutdruck- und cholesterinsenkend und regt die Verdauungssäfte an.
- **Birkenblätter** wirken leicht harntreibend und nierenschonend und sind auch für empfindliche Personen, Kinder und Schwangere geeignet. Sie helfen bei Rheuma, Gicht und Hautausschlägen.
- Die **Brennessel**, ein Universalentgifter, eignet sich besonders für eine Frühjahrskur. Sie enthält ebenfalls viele Vitamine und hilft bei Allergien, Rheuma, Arthrose und Blasenleiden. Als Gemüse sollte sie nicht täglich gegessen werden, da sie je nach Standort auch nitratreich sein kann. Auch darf sie nicht bei Histaminüberempfindlichkeit gegessen werden.
- Die **Brunnenkresse** wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral. Sie stärke das Immunsystem, ist krebshemmend und regt den Stoffwechsel an. Bei übermäßigem Genuss kann es zu leichten Reizungen der Magenschleimhaut und der Nieren kommen.
- Die **Erzengelwurz** ist ein wichtiger Bestandteil von Lebenselixieren und Magenbittern. Sie regt die Verdauungssäfte an und fördert die Entgiftung.
- Das **Gänseblümchen** dient bei einer Frühjahrskur zur Anregung des Gesamtstoffwechsels.
- Der **Giersch** hilft bei Schwellungen und Entzündungen, Ischias und Hexenschuss. Wichtig ist es hier, mit geringer Dosis zu beginnen, um eine Erstverschlimmerung zu vermeiden.
- **Gundermann** hilft bei allen eitrigen Prozessen und chronischen Leiden und zur Ausleitung von Schwermetallen.
- **Grünes Haferkraut** wirkt beruhigend und stärkend.
- Die **Klettenwurzel** wird eingesetzt bei schlecht heilenden Wunden.
- **Löwenzahnblätter** und -wurzel sind gut geeignet bei Nierengries, Rheuma und Bandscheibenvorfall.
- **Mariendistelsamen** eignen sich zur Leberentgiftung und zur Regeneration geschädigter Leberzellen. Diese sollen nicht als Tee, sondern als Tinktur oder Kapseln verwendet werden.
- Die **Schafgarbe** wirkt gegen venöse Stauungen, krampfstillend und blutstillend.
- Der stinkende **Storchenschnabel** dient der Anregung des Lymphsystems, hilft bei Halsentzündungen und Herpes und zur Fruchtbarkeitsförderung.
- Die **Vogelmiere** hat einen hohen Gehalt an Eisen, Kalium und anderen Mineralien.
- Die **Walnussblätter** helfen bei Hauterkrankungen und zur Entgiftung der Bauchspeicheldrüse.

Ellen Huber wies darauf hin, dass viele dieser Heilkräuter auch als fertige Teemischungen gekauft werden können. Am Schluss stellten die Teilnehmer noch Fragen an die Referentin. - ks

PNP 25.04.2013